

OTYŁOŚĆ! GDZIE SZUKAC PRZYCZYNY?

Światowy Dzień Walki z Otyłością



ZACZNIMY OD PODSTAW

W latach 70. poprzedniego wieku nadmierną masę ciała notowano w Polsce u mniej niż 10 proc. uczniów, podczas gdy obecnie już co piąty nastolatek w wieku szkolnym boryka się z nadwagą lub otyłością. Są one obecnie największym zagrożeniem dla zdrowia publicznego w Polsce i na świecie. Wciąż nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że otyłość jest główną przyczyną takich chorób przewlekłych, jak:

- cukrzyca typu 2,
- choroby układu krążenia (udar mózgu, nadciśnienie tętnicze),
- nowotwory złośliwe (rak jelita grubego, sutka, gruczołu krokowego),
- kamica żółciowa,
- niealkoholowe stłuszczenie wątroby,
- zaburzenia hormonalne (zespół policystycznych jajników),
- zmiany zwyrodnieniowe układu kostno-stawowego czy nocny bezdech.

**OTYŁOŚĆ MA
BARDZO SZEROKI
I DEWASTUJĄCY
WPŁYW NA
NASZE ZDROWIE.**



7 MILOWYCH KROKÓW W KIERUNKU OTYŁOŚCI.

KROK 1. Ograniczenie aktywności fizycznej.

- Zbyt dużo czasu spędzamy przed telewizorem /komputerem /komórką;
- Zbyt często rezygnujemy z aktywności fizycznej na rzecz innych, stacjonarnych zajęć;
- Nie jesteśmy nauczeni organizacji naszego czasu, często trwoniąc go na niezbyt ważne czynności.

UWAGA! Wszystko powyższe jest prawdą, ale potrzebujesz pamiętać, że tak samo jak regularna aktywność fizyczna jest nawykiem, tak samo jej brak też jest nawykiem. Zdarza się, że wmawiasz sobie, że Ci się nie chce, że nie lubisz albo nie masz czasu ćwiczyć i wymówka gotowa. Każde usprawiedliwienie i każdy pretekst służą zrzuceniu z siebie poczucia winy. Ale żeby dobrze się czuć i panować nad wagą, trzeba ćwiczyć. I nieważne co to będzie, ważne jest żebyś to lubił/lubiła. Nie chodzi o to, żeby katować się ćwiczeniami codziennie, ale podejść do sprawy rozsądnie. Po co? Po to, żeby aktywność fizyczna sprawiała Ci przyjemność.

KROK 2. Spożywanie zbyt dużej ilości wysokokalorycznych produktów tj. słodczyce, przekąski słone, soki (nawet 100%), fast-foody (w tym hot-dogi ze sklepu, stacji benzynowych i innych).

Uważa się, że produkty te są jedną z głównych przyczyn nadmiernej masy ciała u nastolatków 😊

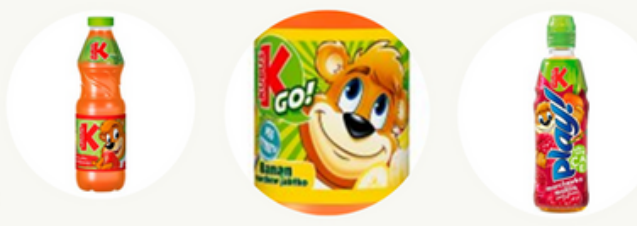


**"KAŻDE
USPRAWIEDLIWIENIE
I KAŻDY PRETEKST
SŁUŻĄ ZRZUCENIU
Z SIEBIE POCZUCIA
WINY."**

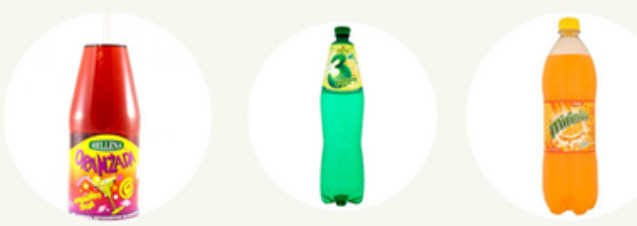


KROK 3. Jedzenie dużej ilości cukru!

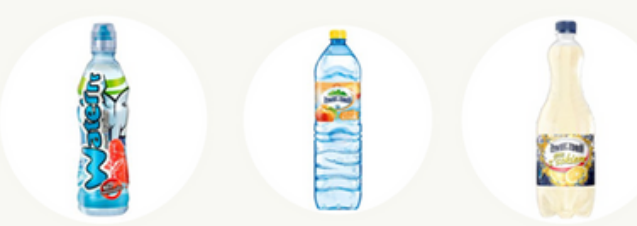
Zbyt duża ilość może prowadzić m.in. do cukrzycy, nadpobudliwości, senności, braku energii, próchnicy czy otyłości.



5 ŁYŻECZEK CUKRU
w 1 szklance



4 - 6 ŁYŻECZEK CUKRU
w 1 szklance

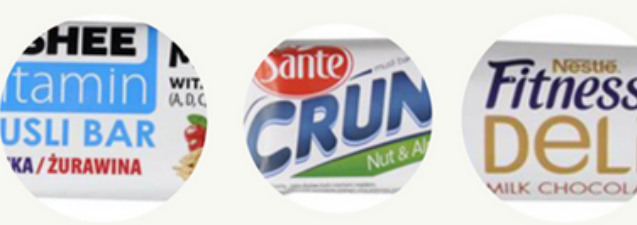


2 - 4 ŁYŻECZEK CUKRU
w 1 szklance



2 - 3 ŁYŻECZEK CUKRU
w 1 batoniku

OTYŁOŚĆ MA
BARDZO SZEROKI



2 - 4 ŁYŻECZEK CUKRU
w 1 batoniku

NASZE ZDROWIE.



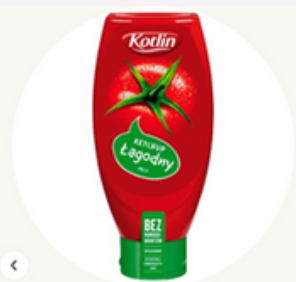
4 - 5 ŁYŻECZEK CUKRU
w 1 batoniku



4 – 6 ŁYŻECZEK CUKRU
w 1 batoniku



4 – 6 ŁYŻECZEK CUKRU
w 1 jogurcie lub kawałku kupnego sernika



1 ŁYŻECZKA CUKRU
w 1 łyżce ketchupu

ZWRÓĆ UWAGĘ TAKŻE NA...
ENERGETYKI NAJCZĘŚCIEJ
ZAWIERAJĄ 32-48 MG KOFEINY W 100
ML PRODUKTU. Z KOLEI PUSZKA
ZAZWYCZAJ MA POJEMNOŚĆ 250 ML,
CO OZNACZA, ŻE PORCJA ZAWIERA
80-120 MG. U DZIECI I MŁODZIEŻY
DOPUSZCZALNA DAWKA KOFEINY TO
2,5 MG/ KG MASY CIAŁA. NADMIERNE
SPOŻYWANIE TEJ SUBSTANCJI MOŻE
WYWOŁYWAĆ NEGATYWNE EFEKTY,
DO KTÓRYCH ZALICZYĆ NALEŻY:
WZMOŻONĄ POBUDLIWOŚĆ,
BEZSENNOŚĆ, BÓLE GŁOWY, CZY
PROBLEMY ŻOŁĄDKOWE, A NAWET
ZATRUCIE.

KROK 4. Nieregularne posiłki.

To bardzo ważny aspekt niezależnie czy Twoja masa ciała jest prawidłowa czy też nie. Można wyróżnić tu 3 sytuację, które - mimo, iż różne - mogą doprowadzić do nadmiernej masy ciała.

Sytuacja A. Nie jemy śniadań, a pierwszy posiłek ląduje w naszym żołądku bardzo późno. Wówczas najczęściej nadrabiamy po południami. Jemy duże porcje, przegryzamy coś, wręcz cały czas i kończymy jedzenie bardzo późno. Zbyt długie przerwy pomiędzy posiłkami, spowalniają pracę układu pokarmowego. Powodują również odkładanie się tkanki tłuszczowej przy pierwszej nadarzającej się okazji.

Sytuacja B. Zaczynamy od śniadania, ale są to potrawy, produkty, dania bardzo wysokokaloryczne, słodkie, bogate w tłuszcz i cukier, i wówczas po prostu dostarczamy zbyt dużej liczby kalorii, które odkładają się w tkankę tłuszczową.

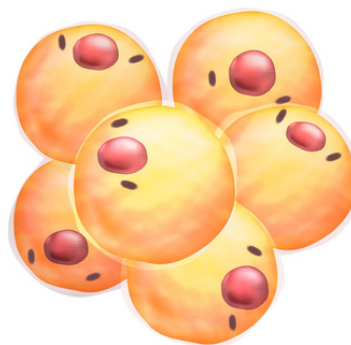
Sytuacja C. Jemy śniadania albo i nie, ale cały nasz dzień to są drobne przekąski w bardzo małych ilościach. Organizm nie czuje się bezpieczny, ma niedobory kaloryczne i wchodzi w stan głodówki. Wówczas nie potrzebuje mięśni, potrzebuje zapasów, a zapasy to tłuszcz. Zatem kiedy tylko może, odkłada tkankę tłuszczową na jeszcze gorsze czasy, a Ty jesteś wiecznie zmęczona/zmęczony i bez energii. Taki proces może mieć też miejsce w sytuacji A.

Co zatem możesz zrobić? Pierwszy posiłek zjedz do godziny po wstaniu. Nie zależnie od tego czy chce Ci się jeść, czy nie. Ostatni posiłek zjedz na ok. 3 godziny przed pójściem spać. Nie patrz czy jesteś głodny/głodna. Zanim Twój organizm się przestawi, trochę to potrwa. Tymczasem, jeśli nie zjesz kolacji, najpewniej przed snem poczujesz pociąg do lodówki 😊 Pozostały czas w ciągu dnia rozłóż tak, by posiłki pojawiały się co 3 – 4 godziny. Dostosuj je również do przerw, jakie masz w szkole czy w czasie zajęć dodatkowych. Nie potrzebujesz trzymać się tego sztywno. Potrzebujesz rozsądnej regularności 😊



**"ZBYT DŁUGIE PRZERWY
POMIĘDZY POSIŁKAMI,
SPOWALNIAJĄ PRACĘ
UKŁADU POKARMOWEGO.
POWODUJĄ RÓWNIEŻ
ODKŁADANIE SIĘ TKANKI
TŁUSZCZOWEJ PRZY
PIERWSZEJ NADARZAJĄCEJ
SIĘ OKAZJI."**

Adipose tissue





KROK 5. Zbyt mało błonnika w naszej diecie.

Błonnik znajdziesz w warzywach, owocach i produktach pełnoziarnistych, czyli mące pełnoziarnistej (razowej), kaszach, ryżu brązowym, makaronach pełnoziarnistych, pieczywie razowym czy zimnych ziemniakach.

Niestety w naszej diecie bardzo często jest mało owoców, jeszcze mniej warzyw. Dodatkowo zamieniliśmy wszystko co pełnoziarniste na białe. Jemy biały ryż, biały makaron, używamy mąki tortowej czy innej białej np. do naleśników, jemy białe bułki i biały chleb. Zbyt mała ilość błonnika powoduje:

- Nieprawidłową pracę jelit, zaleganie resztek w jelitach, powstawanie tam stanów zapalnych, zmniejszoną odporność. Zwiększa to ryzyko nowotworów jelita grubego;
- Ciągłe jesteśmy głodni albo jemy bardzo kaloryczne jedzenie, co utrudnia odchudzanie czy utrzymywanie prawidłowej masy ciała;
- Błonnik zmniejsza wchłanianie węglowodanów i obniża zawartość glukozy we krwi. Zatem brak błonnika będzie powodował skoki glukozy i dużą przyswajalność cukrów prostych, a co za tym idzie odkładanie się tkanki tłuszczowej;
- Błonnik posiada zdolność wiązania metali ciężkich i innych substancji toksycznych, jeśli zatem jemy ubogo w błonnik, nasz organizm jest zagrożony przyjmowaniem zbyt dużej ilości toksyn.

**BŁONNIK
ZNAJDZIESZ
W WARZYWACH,
OWOCACH
I PRODUKTACH
PEŁNOZIARNISTYCH**



KROK 6. Jedzenie w pośpiechu i wśród rozpraszaczy (telewizor, komórka, komputer, książka, emocjonalna rozmowa). Co należy z tym zrobić? Chyba wiesz 😊

KROK 7. Brak akceptacji siebie i niskie poczucie własnej wartości.

Dlaczego jest to ważne w aspekcie nadwagi i otyłości?

Akceptacja polega na tym, że godzimy się z tym, co jest. Nie oznacza to jednak, że godząc się, zaprzestajemy prób zmiany, pójścia dalej, w innym kierunku. Akceptacja tworzy wewnętrzne poczucie harmonii, spokoju i wolności. Dzięki temu mamy więcej energii do zmian, bardziej świadomie podejmujemy decyzję i jesteśmy bardziej zdyscyplinowani. Akceptacja to przyjęcie rzeczywistości taką, jaka ona jest. Niestety na co dzień jesteśmy daleko od siebie samych. Powielamy też mnóstwo przekonań, które wpoili nam – zupełnie nieświadomie - nasi opiekunowie czy to w domach czy w szkołach albo koledzy, koleżanki. Są to często przekonania ograniczające i nieprawdziwe, prowadzące do frustracji i niedowartościowania, np.

- „Im więcej mam, tym więcej znaczę”.
- „Im mniej ważę, tym atrakcyjniejsza jestem”.
- „Im więcej mam mięśni, tym silniejszy i bardziej męski jestem”.

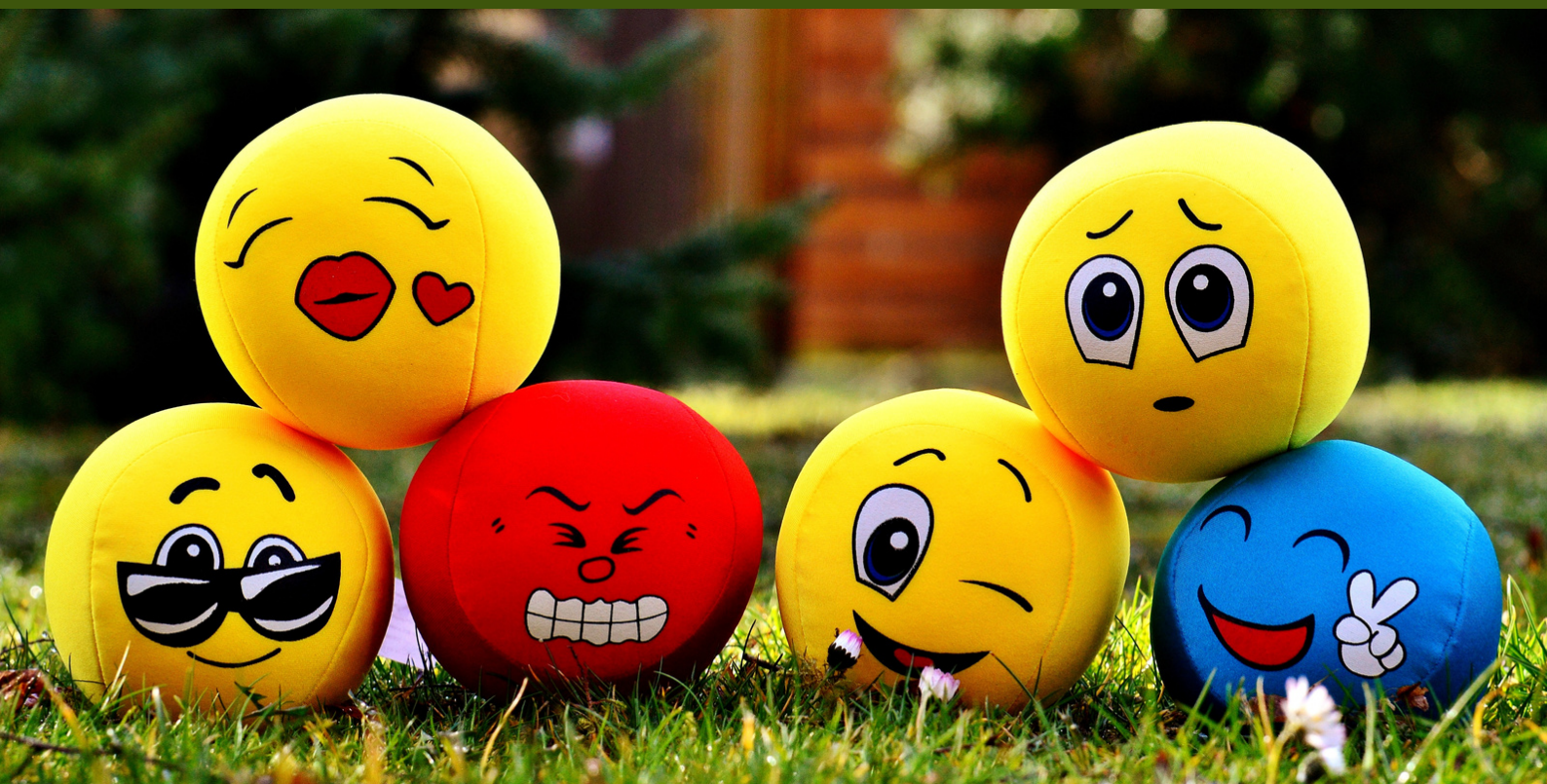


Kiedy się urodziliśmy, każdy z nas był cudem, diamentem, bez względu na to, czy ważył więcej czy mniej. Czy miał rude włosy czy czarne. Czy płakał głośno czy cicho. Dlaczego tak bardzo poróżniamy się w życiu dorosłym?



**"AKCEPTACJA TWORZY
WEWNĘTRZNE
POCZUCIE HARMONII,
SPOKOJU I WOLNOŚCI.
DZIĘKI TEMU MAMY
WIĘCEJ ENERGII DO
ZMIAN."**





Na koniec: KILKA SŁÓW O EMOCJACH.

Chcesz się odchudzać? Dobrze. Najpierw jednak przeczytaj...

Nawet jeśli do perfekcji dopracujesz swój jadłospis, np. przejdziesz na dietę, ale nie popracujesz nad swoimi emocjami, przekonaniem czy przyzwyczajeniami, niewiele się zmieni, albo zmieni się tylko na chwilę. Co mam na myśli? Emocję, stres i właśnie przekonania. Te na swój temat i na temat życia.

Często zjadamy każdą z wyżej wymienionych. Kluczem jest poznanie ich i zaakceptowanie. Słyszałaś/słyszałeś kiedyś, że wiedza na temat jakiegoś mechanizmu, który nami kieruje to już połowa sukcesu? Ja bym powiedziała, że nawet $\frac{3}{4}$ tego sukcesu. To już naprawdę dużo. Co zatem zrobić? Być uważnym, porzucić pośpiech, nie robić wielu rzeczy naraz. I za każdym razem, kiedy pojawi się stres, emocja czy jakieś przekonanie w Twojej głowie, zapytaj siebie:

Czy to przekonanie na pewno jest prawdziwe?

Czy tylko zjedzenie czekolady, da mi teraz ukojenie?



Czy mogłabym inaczej? Co byłoby w stanie dać mi taką samą przyjemność, jak słodczyce? Może zadzwonię do przyjaciółki albo pójdę na spacer?

**Nie bój się ze sobą rozmawiać. Dialog wewnętrzny
pozwala znaleźć odpowiedź na pytanie kim jesteś
i czego pragniesz.**



Cześć, mam na imię Dorota. Mam nadzieję, że z przyjemnością przeczytałeś/przeczytałaś to, co chciałam Ci przekazać. A teraz chcę napisać parę słów o sobie. Z zawodu i pasji jestem dietetykiem i psychodietetykiem. W swojej pracy coraz częściej uznaje wyższość psychologii nad dietetyką. Ogromnie cenię w sobie empatię i umiejętność słuchania. Codziennie zgłębiam wiedzę nt. naszej psychiki i mechanizmów, jakie nami kierują. Jest to coś, co mnie absolutnie pasjonuje. Wiem, że ta wiedza jest niezbędna, abym mogła jeszcze lepiej móc pomagać innym. Ta wiedza, jest potrzebna też mi samej. Od kiedy pamiętam, zmagam się z uzależnieniem od słodczy. Nie zawsze też miałam dobre zdanie o sobie samej. Wciąż pracuję nad akceptacją siebie w takiej wersji, jaka jest aktualnie. I dziś mogę Ci powiedzieć, że nie jest to łatwa droga, ale jedyna, by być w pełni szczęśliwym, niezależnie od okoliczności.

Co mogę Ci dzisiaj zaoferować?

- Udział w Programie mentoringowym Zapanuj nad jedzeniem. Osiągnij swój wymarzony rozmiar. Na stałe! Już niebawem kolejna edycja!
- Konsultację indywidualną - napisz do mnie i umów się.
- Wiedzę, którą przekazuje w mediach społecznościowych i na moim blogu. Stawiaj codziennie kolejny krok na przód :)

www.podswiadomycud.pl

kontakt@podswiadomycud.pl

tel.: 783 015 053

**"ISTOTNE PROBLEMY
NASZEGO ŻYCIA, NIE
MOGĄ BYĆ
ROZWIĄZANE NA TYM
SAMYM POZIOMIE
MYŚLENIA, NA JAKIM
BYLIŚMY, KIEDY JE
TWORZYLIŚMY"**

-Albert Einstein-

